MONITOR DE RITMO CARDÍACO
MODELO: SE122
MANUAL DE USUARIO

ÍNDICE







ES

INTRODUCCIÓN

Gracias por elegir el Monitor de ritmo cardíaco de Oregon Scientific™ (SE122). El SE122 es un producto muy útil para el deporte y el ejercicio que puede ayudarle a mantener su forma fisica óptima haciendo un seguimiento de su ritmo cardíaco durante el ejercicio, el SE122 combina un transmisor de ritmo cardíaco y un reloj receptor con hora real, cronómetro y retroiluminación.

CONOZCA SUS DATOS

Para conseguir los máximos beneficios en su ejercicio, es importante que conozca su:

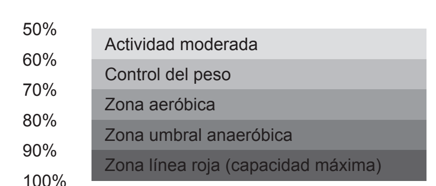
- Ritmo cardíaco máximo (RCM) zona de entrenamiento
- Límite máximo de ritmo cardiaco
- Límite mínimo de ritmo cardiaco

El RCM se expresa en latidos por minuto. Puedes obtener tu RCM con una prueba o calcularlo con la fórmula siguiente:

RCM = 220 - edad

Los programas de ejercicio tienen distintas zonas de ejercicio posibles. Las más populares se sitúan entre el 50% y el 80% del ritmo cardíaco máximo: en esta zona se consiguen beneficios cardiovasculares, se queman grasas y se ejercita el organismo. Al programar su reloj, cuanto más bajo sea el % de la zona que elija, más bajo será el límite mínimo de ritmo cardíaco, y cuanto más alto el %, mayor el límite de ritmo cardíaco.





Los límites cardíacos superior e inferior se calculan multiplicando el RCM por los porcentajes de la zona de entrenamiento seleccionada.

Por ejemplo:

Una persona de 40 años que hace ejercicio de mantenimiento:

- Su límite cardíaco máximo [220 - 40(edad)] x 78%
- Su límite cardíaco mínimo [220 - 40(edad)] x 65%



ZONAS DE ENTRENAMIENTO

Haga siempre un calentamiento antes de hacer ejercicio y seleccione la zona de entrenamiento que mejor encaje con su físico. Haga ejercicio regularmente, entre 20 y 30 minutos por sesión, tres o cuatro veces a la semana para mejorar su sistema cardiovascular.





Hay tres zonas de entrenamiento, que se describen a continuación:

ZONA DE ENTRENAMIENTO	RCM%	DESCRIPCIÓN
Mantenimiento de la salud	65-78%	Este es el nivel de entrenamiento de menor intensidad. Es bueno para los principiantes y para quien desee fortalecer sus sistemas cardiovasculares.
Ejercicio aeróbico	65-85%	Incrementa la fuerza y la resistencia. Funciona con la capacidad de consumo de oxígeno del cuerpo, quema más calorías y puede mantenerse durante un largo periodo de tiempo.
Ejercicio anaeróbico	78-90%	Genera velocidad y potencia. Funciona con o por encima de la capacidad de consumo de oxígeno del cuerpo, construye músculo y no puede mantenerse durante un largo periodo de tiempo.



ADVERTENCIA Determinar su zona de entrenamiento individual es un paso crítico en el avance hacia un programa de entrenamiento eficiente y seguro. Sírvase consultar a su médico o profesional de la salud para determinar su ritmo cardíaco máximo, los límites superior e inferior, la frecuencia y duración del ejercicio apropiados para su edad, su forma física y sus objetivos.

RELOJ / BOTONES DE CONTROL DEL RELOJ



1. **SET:** Modifica los valores del modo de configuración, activa / desactiva la alarma en el modo alarma; reinicia el cronómetro
2. PM : Reloj de 12 horas
3. kg lb : Unidad de peso
4. Muestra cronómetro / alarma / reloj / ritmo cardiaco / peso y modo







5. : Indica que la pila se está acabando
6. : Indica que la alarma está activada
7. **MODE:** Alterna entre modos; accede al modo de configuración
8. **ST/SP**: Iniciar / detener cronómetro
9. KCAL : Unidad de caloría
10. : Indica que se detecta una lectura de ritmo cardíaco
11. : Límite máximo / mínimo de ritmo cardiaco alcanzado
12. : Indica que los botones están bloqueados
13. : Indica que el cronómetro está en marcha
14. : Activa retroiluminación; bloquea / desbloquea botones
15. •KCAL: Muestra ritmo cardiaco; activa la alerta de ritmo cardiaco alto / bajo



EL TRANSMISOR (BANDA PECTORAL)

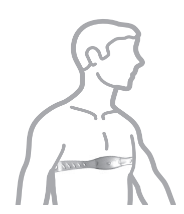
El transmisor sirve para contar el ritmo cardíaco y transmitir los datos al receptor. Cómo colocarlo:

1. Moje las almohadillas conductoras de la cara interior de la cinta con unas cuantas gotas de agua o un gel conductor para garantizar un buen contacto.





2. Póngase el transmisor diagonalmente colgado del cuello. Ajústese la cinta hasta que quede exactamente por debajo de sus músculos pectorales para que el ritmo cardíaco se lea correctamente (ver figura).



NOTAS

- La posición del transmisor afecta al rendimiento del dispositivo. Mueva el transmisor por la cinta para obtener la mejor transmisión. Evite las zonas con vello denso.
- En climas secos y fríos podrían pasar varios minutos antes de que el transmisor funcione correctamente. Es normal, puesto que la almohadilla necesita una película de sudor para mejorar el contacto con la piel.

NOTA Para que la cinta funcione con el mejor rendimiento tenga en cuenta las instrucciones siguientes:

- No envuelva la cinta en una toalla mojada ni con otros materiales húmedos.
- No guarde la cinta en lugares con temperaturas superiores a los 50°C ni humedad superior al 90%.
- No moje la cinta ni la lave con agua corriente, límpiela con un paño húmedo.
- No coloque la cara de goma conductora cara abajo





sobre una mesa o superficie de metal.

- Seque bien la cinta inmediatamente después de utilizarla.

EL RELOJ

El receptor tiene el formato de un reloj de pulsera.



ALCANCE EFECTIVO

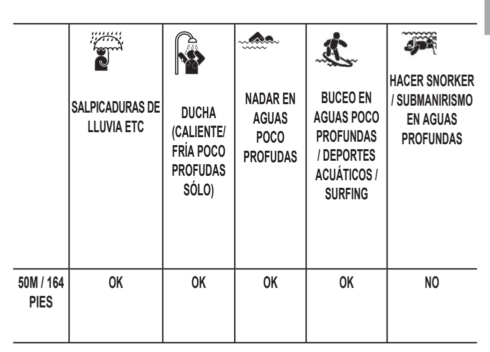
El transmisor y el receptor empezarán a emitir y recibir señales en cuanto las pilas estén colocadas. Con la bateria a su nivel maximo, ambas unidades pueden llevarse o montarse a hasta 76 cm de distancia (30 pulgadas).

Si la señal se pierde:

- Reduzca la distancia de separación entre el transmisor y el receptor.
- Reajuste la posición del transmisor.
- Compruebe las pilas. Reemplácelas si es necesario.

USO EN EL AGUA

El reloj SE122 es resistente al agua a hasta 50 metros (164 pies).



	SALPICADURAS DE LLUVIA ETC	DUCHA (CALIENTE/ FRÍA POCO PROFUDAS SÓLO)	NADAR EN AGUAS POCO PROFUDAS	BUCEO EN AGUAS POCO PROFUNDAS / DEPORTES ACUÁTICOS / SURFING	HACER SNORKER / SUBMANIRISMO EN AGUAS PROFUNDAS
50M / 164 PIES	OK	OK	OK	OK	NO

NOTA Configure la unidad antes de exponerla a agua excesiva. Si pulsa los botones debajo del agua o durante tormentas fuertes, el agua podría entrar en la unidad.

FUNCIONAMIENTO

RETROILUMINACIÓN

Pulse para iluminar la pantalla durante 5 segundos.

ACTIVACIÓN DEL BLOQUEO DE BOTONES

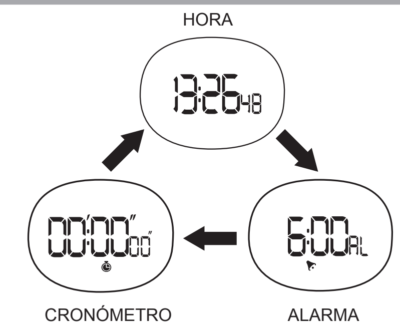
Para activar / desactivar el bloqueo de botones:

Pulse y manténgalo pulsado durante 2 segundos.  aparecerá si el bloqueo de botones está activo.





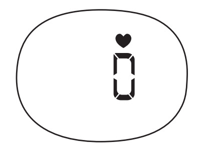
MODOS DE OPERACIÓN



Pulse **MODE** para alternar entre:

- Modo Hora
- Modo de Alarma
- Modo Crono (Cronómetro)

MODO HR / KCAL



MEDICIÓN DE RITMO CARDÍACOS

Pulse ♥ **/ KCAL** para entrar en el modo de medición de RC. Pulse **MODE** para volver al Modo Hora.

NOTA Si no se reciben lecturas o la emisión está fuera de alcance durante cinco minutos, el reloj volverá automáticamente al modo de operación anterior.

LÍMITES DE RITMO CARDIACO

Los límites de ritmo cardíaco le ayudan a determinar si está haciendo ejercicio dentro de su zona de entrenamiento.

- Si supera su límite, parpadeará ▲ .
- Si baja por debajo de su límite, parpadeará ▼ .

Para ajustar los límites de ritmo cardíaco:

1. Pulse ♥ **/ KCAL** para entrar en el modo de medición de RC.
2. Pulse **MODE** y manténgalo pulsado hasta que aparezca ▼ .
3. Pulse **SET** para seleccionar el límite inferior, y luego **MODE** para confirmar.
4. Pulse **SET** para seleccionar el límite superior ▲ , y luego **MODE** para confirmar.

NOTA El límite máximo no puede ser inferior al límite mínimo. El transmisor ajustará automáticamente el alcance de conformidad a los datos introducidos. También puede activar la función de alerta de ritmo cardíaco, de modo que el transmisor emitirá un pitido cuando se supere un límite.





Para activar los límites de ritmo cardíaco:

1. Pulse **/ KCAL** para entrar en el modo de medición de RC.
2. Pulse **/ KCAL** y manténgalo pulsado.

ICONO	ALARMA ALTO/BAJO
	On (encendido)
No Icon	Off (apagado)

FECHA Y HORA

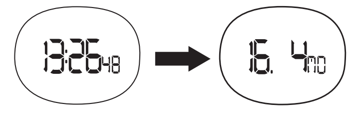
Para ajustar fecha y hora:

1. Pulse **MODE** para acceder al Modo Hora.
2. Pulse **MODE** y manténgalo pulsado para entrar en configuración.
3. Pulse **SET** para incrementar / modificar los valores del ajuste.
4. Pulse **MODE** para confirmar.

La secuencia de ajuste es: formato de 12 ó 24 horas, hora, minuto, día-mes mes-día, mes; año, día, día de la semana.

SUGERENCIA Pulse **SET** y manténgalo pulsado para modificar rápidamente un valor.

Para mostrar la fecha:



Pulse **SET** en el modo Hora.

NOTA Si no se pulsa ninguna tecla, la pantalla volverá al modo Hora.

Para configurar la alarma:

1. Pulse **MODE** para acceder al modo de Alarma.



2. Pulse **MODE** y manténgalo pulsado para entrar en configuración.
3. Pulse **SET** para incrementar / modificar los valores del ajuste.
4. Pulse **MODE** para confirmar.

La secuencia de ajuste es: hora; minuto.

Para activar o desactivar la alarma:

1. Pulse **MODE** para acceder al modo de Alarma.
2. Pulse **SET** para activar o desactivar la alarma. El icono indica que la alarma está activada.

NOTA Si la alarma está activa, sonará a la misma hora



todos los días. Pulse cualquier botón para detener la alarma por ese día. La alarma sigue activa y volverá a sonar a la misma hora el día siguiente.

CRONÓMETRO

Para usar el cronómetro:

1. Pulse **MODE** para acceder al modo Cronómetro.



2. Pulse **ST/SP** para iniciar el cronómetro.
3. Pulse **ST/SP** para detener el cronómetro.
4. Pulse **SET** y manténgalo pulsado para reiniciar.

NOTA Si no para el cronómetro, “ ” parpadeará en todos los modos para recordarle que el cronómetro está activado.



DATOS DEL USUARIO

Para obtener los maximos beneficios del producto, configure su perfil de usuario antes de empezar con el ejercicio. De este modo generará automáticamente un índice de forma física y permitirá al reloj calcular el nivel de calorías quemadas durante el ejercicio. Esta información le permitirá hacer un seguimiento de su progreso.

Para configurar el perfil de usuario:

1. Pulse **/ KCAL** para entrar en el modo de medición de RC.
2. Pulse **MODE** y manténgalo pulsado para acceder al modo Información del usuario.
3. Pulse **SET** para incrementar / modificar los valores del ajuste.
4. Pulse **MODE** para confirmar.

La secuencia de ajuste es: ajustar límite inferior, ajustar límite superior, ajustar edad, ajustar unidad de peso, ajustar peso.

NOTA Deberá configurar su perfil de usuario para poder utilizar la función de recuento de calorías.

Para ver la cantidad de calorías quemadas:

- Pulse **/ KCAL** para entrar en el modo de RC.
- Pulse **/ KCAL** para ver las calorías quemadas.

NOTA La pantalla de calorías sólo aparecerá durante unos 3 segundos.







INFORMACIÓN ADICIONAL

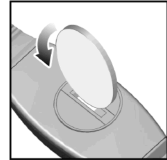
PILA

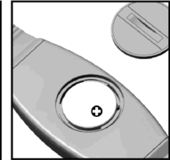
El SE122 funciona con una pila de litio CR2032 en el transmisor y una pila CR2032 en el reloj. Ambas vienen incluidas. Cuando la pila del reloj receptor se está agotando, se encenderá [battery icon] en la pantalla del reloj.

Si las lecturas de ritmo cardíaco se vuelven erroneas o se interrumpen, es posible que tenga que cambiar la pila del transmisor.

Para cambiar la pila:

1. Abra la tapa del compartimento para pilas del transmisor con una moneda, haciéndola girar en la dirección opuesta a la de las manecillas del reloj.
2. Introduzca 1 pila de litio CR2032 3V nueva.
3. Vuelva a colocar la tapa del compartimento para pilas.





NOTA Tenga cuidado de no tocar los contactos o la pila se podría descargar. Si no está seguro de cómo proceder consulte a su distribuidor.



DISPOSITIVO DE AHORRO DE ENERGÍA

Si el reloj no recibe ninguna transmisión en 5 minutos, el SE122 volverá a la pantalla anterior.

FICHA TÉCNICA

Reloj con hora real	formato de 12 ó 24 horas, hora, minuto y segundo
Cronómetro	00:00:00 a 29:59:59 (hrs: min: seg)
Ritmo cardíaco	30 - 240 bpm
Límite superior	80 - 240 bpm
Límite inferior	30 -220 bpm
Alcance de calorías	0 - 9999 kcal
Alimentación	El reloj funciona con 1 x pila CR2032 de 3V La cinta funciona con 1 x pila CR2032 de 3V
Temperatura de funcionamiento	-10°C a +50°C (14°F a 122°F)
Temperatura de almacenamiento	-20°C a +60°C (-4°C a 140°C)
Resistente al agua	Hasta 50 metros (164 pies) sin pulsar botones.

PRECAUCIÓN

- No exponga el producto a fuerza extrema, descargas, polvo, fluctuaciones de temperatura o humedad.
- No cubra los orificios de ventilación con objetos como periódicos, cortinas, etc.





- No sumerja el dispositivo en agua. Si se vertiera líquido en la unidad, límpiela con un paño suave y sin electricidad estática.
- No limpie la unidad con materiales abrasivos o corrosivos.
- No manipule los componentes internos. De hacerlo se invalidaría la garantía.
- Use siempre pilas nuevas. No mezcle pilas viejas con pilas nuevas.
- Las imágenes de esta guía para el usuario pueden ser distintas al producto en sí.
- Cuando elimine este producto, asegúrese de que no vaya a parar a la basura general, sino separadamente para recibir un tratamiento especial.
- La colocación de este producto encima de ciertos tipos de madera puede provocar daños a sus acabados. Oregon Scientific no se responsabilizará de dichos daños. Consulte las instrucciones de cuidado del fabricante para obtener más información.
- Los contenidos de este manual no pueden reproducirse sin permiso del fabricante.
- No elimine las pilas gastadas con la basura normal. Es necesario desecharlas separadamente para poder tratarlas.
- Tenga en cuenta que algunas unidades disponen de una cinta de seguridad para las pilas. Retire la cinta de compartimento para pilas antes de usarlo por primera vez.

NOTA La ficha técnica de este producto y los contenidos de este manual de usuario pueden experimentar cambios sin previo aviso.

NOTA No todas las funciones y accesorios estarán disponibles en todos los países. Sírvase ponerse en contacto con su distribuidor local si desea más información.

SOBRE OREGON SCIENTIFIC

Visite nuestra página web (www.oregonscientific.com) para conocer más sobre los productos de Oregon Scientific.

Si está en EE.UU y quiere contactar directamente con nuestro Departamento de Atención al Cliente, por favor visite www2.oregonscientific.com/service/support.asp

Si está en España y quiere contactar directamente con nuestro Departamento de Atención al Cliente, por favor visite www.oregonscientific.es o llame al 902 338 368.

Para consultas internacionales, por favor visite

www2.oregonscientific.com/about/international.asp.

EU - DECLARACIÓN DE CONFORMIDAD

Por medio de la presente, Oregon Scientific declara que el Monitor de Ritmo Cardíaco (SE122) cumple con la Directiva 2004/108/EC del EMC. Tiene a su disposición una copia firmada y sellada de la Declaración de Conformidad, solicítela al Departamento de Atención al Cliente de Oregon Scientific.









